

# 煮绿豆汤 加点“料” 清热效果更持久

绿豆营养丰富,富含蛋白质、多酚类物质、多种维生素、钙磷铁等矿物质,不仅能清热,还有利尿和平稳血压的作用。三伏天天气炎热,易产生头重、胸闷、乏力、食欲不振、心情烦躁等不适,这时喝些绿豆汤再好不过了。

## 绿色和红色的绿豆汤,哪种更清热?

细心的人会发现,煮绿豆汤,有的时候煮出来是绿色的,有的时候煮出来是红色的,这到底是怎么回事呢?

绿豆含多酚类物质,有抗氧化的功效,这种多酚类物质比较敏感,在高温加热的情况下,会与空气中的氧气发生反应,生成醌类物质,然后会继续聚合成颜色更深的物质。所以,做绿豆汤的时候,如果盖着盖子,煮的时间不长,汤是绿色的。如果把锅盖打开,煮的时间变长,多酚类物质就会被氧化,绿豆汤就会呈红色。

从清热的角度来说,绿色的绿豆汤效果可能更好,因为绿豆皮中的多酚类物质可以在一定程度上起到清热的作用,多酚类物质对于温度调节中枢有一定的抑制作用。而且,绿色的汤利尿作用更明显一些,高血压患者可以喝绿色的汤。当然,煮成了红色的绿豆汤照样能喝。从营养层面来说,红色和绿色的绿豆汤,营养成分和功效区别不大。

## 如何使绿豆汤保持绿色?

绿豆汤变色与加热时间以及氧化作用有关,想要获得更持久的清热效果,要注意两点:一是控制好时间,煮的时间越久,绿豆中的多酚类物质更容易氧化变红。

二是降低氧化反应速率,比如大家可以用纯净水煮,在煮绿豆汤的时候放些柠檬汁或两三片维生素C,或者减少水中的氧气量等都可以保护多酚类物质,降低氧化速率,让绿豆汤较长时间地保持绿色。

当然,如果煮的时间短,绿豆没有开花,这样的豆子不好消化,可以先喝一些绿豆汤,再把绿豆煮到开花后吃掉,或者直接用绿豆熬粥喝。

### 饮用绿豆汤要注意什么?

1.不用铁锅煮。煮绿豆汤用砂锅、不锈钢的锅都可以,不要用铁锅,否则会加速绿豆中多酚类物质的氧化。

2.绿豆汤喝常温的。绿豆汤总

的来说是老少皆宜,但是如果胃肠道比较虚弱,喝了绿豆汤,容易出现腹痛、腹泻等不适,应停止饮用。喝绿豆汤,推荐大家饮用常温的,尽量少喝或不喝冷藏过的绿豆汤,以免引起身体不适。

3.绿豆汤不能代替白开水。一天喝多少绿豆汤呢?因人而异,一般每天2~4小碗,如果喝完感觉舒服,可以多喝点。但是,不能用绿豆汤来替代白开水,因为水是纯净的载体,可以溶解其他的营养素,运输营养素在身体里顺畅地流动。

4.最好别加糖。一些朋友喝绿豆汤喜欢加糖,这里提醒大家,由于现在大部分人能量摄入超标,所以,建议大家直接喝绿豆汤,不要加糖,如果一定要加,可以在煮熟以后加少量冰糖调味。喝完汤,尽量把豆吃了,豆中含有很多的营养物质。

北京协和医院临床营养科教授 于康

## 糖尿病患者饮食 该注意什么?

糖尿病作为慢性非传染性疾病一种,主要因为体内胰岛素呈现出相对缺乏或者绝对缺乏后,导致血液中葡萄糖浓度升高,从而表现出多饮、多食、多尿、消瘦、乏力以及头晕等系列症状。血糖控制不好会发生很多急、慢性并发症,导致人体多系统损害。饮食控制作为糖尿病防治措施之一,对于糖尿病患者控制血糖及减少并发症意义显著。那么糖尿病患者饮食该注意哪些事项呢?

1.针对总能量进行有效控制。对于人体摄入能量而言,以略低于理想体重或者可维持正常体重最佳。对于肥胖患者需要将能量摄入有效减少。对于消瘦患者,需要将热量合理增加,从而将体重增加。

2.碳水化合物。当前不提倡对碳水化合物进行严格控制。对于糖类而言,通常控制在总能量的60%,控制进食量为250~300克/天,对于肥胖患者,则控制在150~200克/天。日常生活中,摄入的能量以谷类为主,此外豆、乳、水果以及蔬菜,均含有一定量的碳水化合物。

3.蛋白质。进食蛋白质时,应选择优质蛋白质,也就是动物蛋白,比如鸡、鸭、鹅、牛、羊、鱼、蛋类、奶制品、海参等;没有糖尿病肾病的患者还可以选择豆制品;糖尿病肾病尤其是肾小球滤过率下降、肾功能不全的患者是不建议食用豆制品的。蛋白质食物种类繁多,建议多样化选择,既可以保证蛋白摄入量,也利于保证饮食均衡。

4.脂肪。糖尿病患者需要对脂肪进行严格控制。通过脂肪控制,对糖尿病并发症的出现以及延缓有一定效果。对于饱和脂肪酸的摄入需要充分限制,例如猪油、奶油、牛油以及羊油等。可用花生油、豆油、菜籽油以及芝麻油等含有不饱和脂肪酸油脂代替。

5.纤维食物。一天摄入的膳食纤维量大概在40克左右,不要补充过多,过多容易导致营养吸收不良且还会出现肠胃不舒服的感觉,要控制好摄入量。膳食纤维含量丰富的食物包括燕麦、荞麦、高粱、小米等。适量纤维食物可将患者的空腹血糖水平及餐后血糖水平明显降低,可将糖耐量有效改善,增强机体组织对胰岛素敏感性等,从而有效控制血糖水平。

6.合理进行无机盐以及维生素供给。对于糖尿病患者,需要合理进行无机盐以及维生素补充。以改善神经症状。此外要避免食用过咸食物,防止出现高血压,控制食盐量低于5克/天。

要想把血糖控制好,让病情更稳定,同时要在医生的指导下使用正确药物治疗,情况严重可以使用胰岛素治疗方法。

湖南省张家界市慈利县零阳镇卫生院 中医内科 史小军

### 健康读卡

#### 莴笋生着吃 营养又爽口

莴笋营养丰富,含有大量水溶性无机盐,天门冬氨酸、谷氨酸和精氨酸等17种氨基酸,维生素C、A以及丰富的矿物质,尤其是含钾多达212毫克/百克,非常适合于高血糖、高血压和高血脂患者食用。

莴笋草酸含量极少,宜凉拌着吃。凉拌时,不要像其它蔬菜那样先焯水,否则会损失很多营养,也会失去爽脆口感。只要把莴笋洗净、去皮、切丝,直接凉拌即可。但消化能力差的人还是熟吃更好。

推荐一道橄榄油拌莴笋丝。原料:嫩莴笋100克去皮切细丝后,放入少量盐或生抽,再放2克橄榄油拌匀即可。

来源:本报微信公众号

## 慢阻肺如何进行营养调理?

慢性阻塞性肺病(简称慢阻肺)是一种常见的慢性呼吸系统疾病,同时也是一种以持续气流受限为特征的可防可治的肺部疾病。该病不仅影响患者的正常呼吸,而且降低了患者的生活质量,并给日常生活增加了压力。对慢阻肺,临床上有着很多种治疗方法,同时,在治疗过程中离不开营养的支持。

患者必须要根据饮食医嘱摄入适量的优质蛋白质、脂肪、低碳水化合物。其具体的比例为:碳水化合物50%~55%、脂肪30%~35%、蛋白质15%~20%。

1.蛋白质。患有慢阻肺的患者,如果体内缺少蛋白质就会发生低氧血症以及低碳酸血症,若摄入量较多就会因食物特殊动力作用而增加耗氧量,并导致呼吸衰竭。如果病情加重,人体处于应激状态要准备实行机械通气时,分解代谢就会一直增加,这时蛋白质的需要量也会增加。

2.脂肪。根据相关试验研究显示,要在慢阻肺患者的饮食中增添适量的脂肪、不饱和脂肪酸,有利于肺部表面的活性物质不断生成以及降低高血糖的负荷,还可以节省蛋白质,有助于脂溶性维生素更好地吸收。但如果营养支持中的脂肪比例较高或者肠道外营养静脉滴速比较快,这都会引起高脂血症和血粘度不断增高以及红细胞膜被脂肪大面积的覆盖,严重时还

形成脂肪栓,从而直接影响了气体弥散和运输,此外还会形成肺动脉高压。

3.少食多餐。患者要注意吃饭八分饱,吃得过饱很容易腹胀而影响膈肌的运动,同时也会引起呼吸困难。有明显缺氧的慢阻肺患者,可以在餐前或者餐后做一些吸氧治疗。危重慢阻肺患者,如果使用面罩或者人工气道辅助机械通气,可以利用鼻饲或肠外营养支持。

4.要时刻注意电解质平衡,避免出现低钾、低钙以及低磷所导致呼吸肌力减弱的情况发生。低钾血症时,可适当补充含钾较高的水果,如香蕉、桔子等,同时还要注意补充适量的维生素C和维生素A以及微量元素。

5.不要摄入过多的盐。摄盐量过多会导致体内储存过多水分,加重心脏的负担以及引起高血压等相关疾病。患者一旦出现体重迅速上升或者是下肢浮肿现象,就需要立即到医院就医。

6.慢阻肺患者的水分摄入。水分不足会使患者嗓子内的痰变粘稠,还会引起便秘。所以,慢阻肺病患者的水分摄取十分重要,可适当食用些含水量较多的水果,如香梨、葡萄、柚子等。

湖南省耒阳市导子镇浔江卫生院 主治医师 黄小明